

pondelok 8. september 2025

raňajky	Raňajkové vložky s kokosom a černicami
desiata	Uhorková salsa s balkánom, pečivo
obed	Klaso s medom a sezamom, ryža
olovrant	Dip z modrého syra, mrkva, trojhránky
večera	Bulgur so zeleninou, mini mozzarellou a semienkami

utorok 9. september 2025

raňajky	Nátierka z ricotty a bryndze, bageta
desiata	Redkovkový šalát s broskyňami, tyčinky
obed	Špenát s vajcom, batátové hranolky
olovrant	Dezert na spôsob tiramisu s jahodami
večera	Baklažánová zmes s čedarom a šmakúnom, špalda

streda 10. september 2025

raňajky	Tvarohová nátierka s brusnicami, valeriána, chlieb vitamínok
desiata	Restované huby s karfiolom a syrom
obed	Seitan na arašidovom masle s paprikami, ryžové rezance
olovrant	Dezert s javorovým sirupom a čučoriedkami
večera	Zapečené zemiaky so zeleninou

štvrtok 11. september 2025

raňajky	Repový závin so syrom, uhorka
desiata	Náš príbinačik
obed	Paradajkovo-strukovinová zmes, kuskus s rímskou rascou
olovrant	Dip s provensálskymi bylinkami, šalát, knuspi
večera	Tofu s pažitkovou omáčkou, čierna ryža

piatok 12. september 2025

raňajky	Omeleta so špenátom, cherry paradajky, naše pečivo
desiata	Pomarančové smoothie s malinami a banánom
obed	Hubový Stroganoff s robí, zemiaky
olovrant	Polentové hranolky s baby karotkou a dresingom
večera	Tekvicová zmes so semienkami, cuketou a parmezánom, farebné cestoviny

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálňiček s nutričnými hodnotami nájdete na www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/